



"Table of Composition of Amino Acids and Fatty Acids"

Edited by Toshiharu GOMYO, professor of Women's Nutrition College and
Kyoko HASEGAWA, professor of Women's Nutrition College

Published by Publishing Department of Women's Nutrition College
Published in 1993

The following table means each fatty acid (g) per 100 g of the total amounts of fatty acids.

Document A

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
4:0									
6:0									
8:0								3.4	
10:0									3.3
10:1									
12:0							0.2	46.4	
14:0			0.2				1	15.8	
14:1									
15:0									
15:0a									
15:1									
16:0	9.9	9	16.4	7.3	10.3	11.2	4	44.2	9
16:0b									
16:1	0.7	0.2	0.2		0.1		0.2	0.3	
16:3									
16:4									
17:0									
17:0a									
17:1									
17:2									
18:0	3.2	5.3	1.7	2.6	3.8	2.1	1.7	4.5	2.7
18:1	75	39	42	13.4	24.3	34.7	58.6	39.3	16.4
18:2d	10.4	44.8	36.6	76.4	52.7	50.5	21.8	9.6	2.7
18:3c	0.8	0.6	1.4	0.2	7.9	1.5	10.8	0.3	0.2
18:3d									
18:4									
20:0		0.7	0.6		0.3		0.5	0.4	0.1
20:1		0.2	0.5		0.1		1.5	0.1	
20:2d									
20:3d									
20:4c									
20:4c									
20:5c									
22:0		0.1	0.2		0.4		0.3		
22:1							0.6		
22:2									
22:4									
22:5c									
22:5d									
22:6c									
24:0			0.3						
24:1									
Total*	100	99.9	100.1	99.9	99.9	100	100	99.9	100

Document A

	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)
4:0									
6:0									
8:0			8						
10:0			6						
10:1									
12:0			47						
14:0		0.7	18		3	2		1	0.9
14:1					0.7	0.3		0.3	0.3
15:0					0.2				
15:0a									
15:1					0.4	0.1			
16:0	6.7	20	9	11.4	25.6	26.5	5.3	23.6	23.8
16:0b									
16:1		0.6		0.1	3.3	3.7	0.2	7.1	6.9
16:3									
16:4									
17:0					1.1	0.5			
17:0a									
17:1					0.7	0.4	0.1	0.1	0.1
17:2									
18:0	3.7	2.4	3	4	17.6	12.1	2.1	6	6
18:1	19	18.4	7	41.5	43	42.5	81.6	43.7	43.7
18:2d	69.9	56.9	2	34.9	3.3	9.8	10.5	15	15
18:3c	0.7	0.5		0.2	0.3	0.7		0.8	0.8
18:3d									
18:4								0.1	0.1
20:0		0.2		1.7	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2
20:1		0.1		1.1	0.4	0.6	0.1	0.8	0.8
20:2d								0.1	0.1
20:3d								0.1	0.1
20:4c									
20:4d						0.3		0.4	0.4
20:5c								0.3	0.3
22:0		0.1		3.7					
22:1									
22:2									
22:4									
22:5c								0.1	0.1
22:5d									
22:6c								0.4	0.4
24:0				1.5					
24:1									
Total*	100	99.9	100	100.1	99.9	99.7	100	100.1	100

Document A

- (1) Olive oil
- (2) Sesame oil
- (3) Rice bran oil
- (4) Safflower oil
- (5) Soybean oil
- (6) Corn oil
- (7) Rapeseed oil
- (8) Palm oil
- (9) Palm kernel oil
- (10) Sunflower oil
- (11) Cotton seed oil

- (12) Coconut oil
- (13) Peanut oil
- (14) Tallow
- (15) Lard
- (16) Hazel nut oil
- (17) Chicken fat (skin, chest)
- (18) Chicken fat (skin, leg)

* Calculated by the translator

- a ant
- b iso
- c n-3
- d n-6

Document A

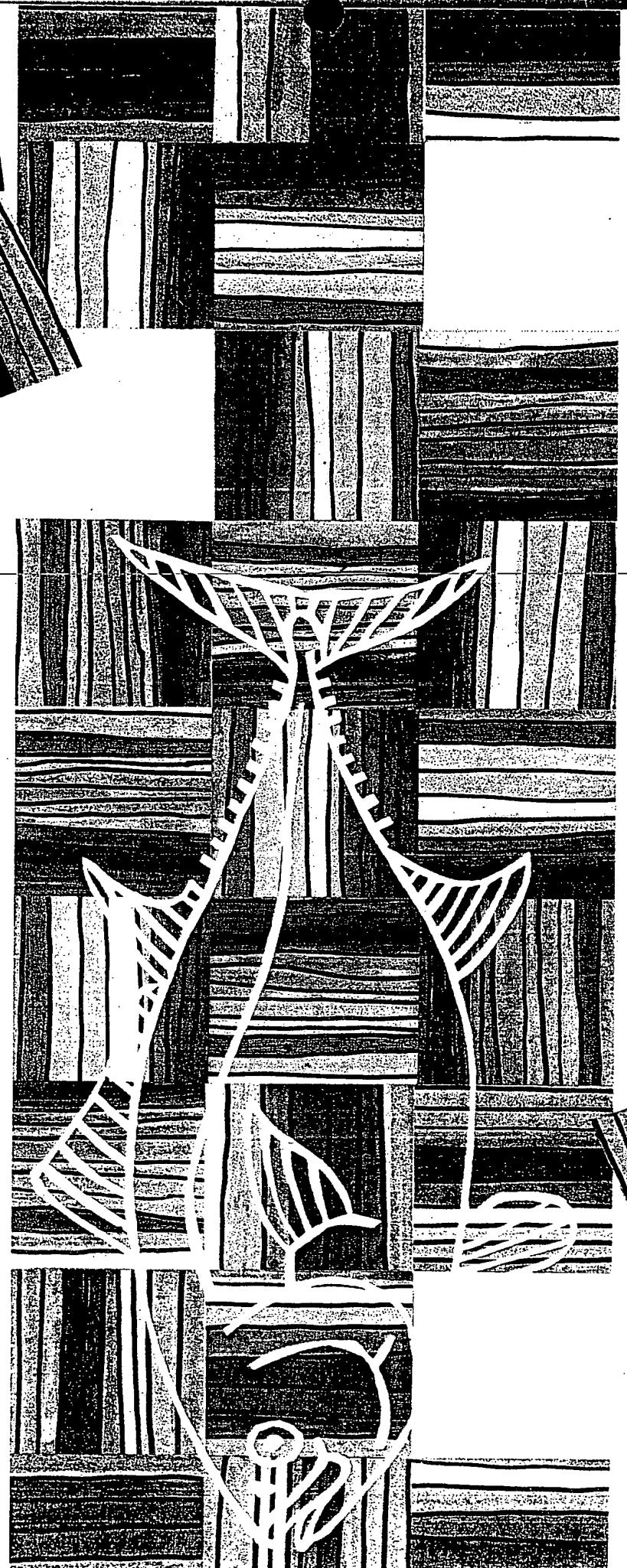
油脂の性質を決める

アミノ酸 & 脂肪酸組成表

たんぱく質の価値を決める

●科学技術庁資源調査会編：《日本食品アミノ酸組成表》《日本食品脂溶性成分表》収載

五 明紀春 長谷川恭子 =共編
女子栄養大学教授



脂肪酸総量100 g 当たり脂肪酸(g)

食 品 番 号	品 名	100 g 当たり						脂肪酸組成					
		脂 脂 飴			飽 和 不 饱 和			コ レ ス テ ロ ル			ビ ダ ミ ン E 効 力		
		脂 质	飽 和	不 饱 和	SFA	MUFAPUFA	多 値	SFA	MUFAPUFA	多 値	SFA	MUFAPUFA	(%...%)
g	(.....g.....)	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
4 77 b	4741 リンゴ油	33.3	31.2	1.9	0.39	1.17	1.6	1.2	63.1	33.3	3.7	0.6	1.4
5 1 a	4400 オリーブ油 (1)	100	94	12.3	71.2	10.5	0	7.6	13.1	75.7	11.2		
5 1 b	5 まゆ	100	93.8	14.2	1.37	4.26	0	2.6	15.1	39.4	45.1		
5 1 c	米ぬか油 (3)	100	90.9	17.6	38.8	34.5	0	26.1	19.4	42.7	38.0		
5 1 d	5 サラダ油 (4)	100	94.6	9.4	12.7	72.5	0	57.4	9.9	33.4	66.6		
5 1 e	大豆油 (5)	100	94.6	14	23.2	57.4	1	14.9	14.8	24.5	60.6		
5 1 f	5 調合サラダ油	100	94.4	8.4	47.2	38.8	2	16.3	8.9	30.0	41.1		
5 1 g	調合油	100	94.6	11.8	33.4	49.4	1	15.5	12.5	35.3	52.2		
5 1 h	5 とうもろこし油 (6)	100	93.7	12.5	32.5	48.7	0	20.7	13.3	34.7	55.0		
5 1 i	5 なたね油 (7)	100	94.2	6.1	57.4	30.7	2	16.9	6.5	60.9	32.6		
5 1 j	5 ひまわり油 (8)	100	94.6	47.6	37.6	9.4	1	18.8	10.3	39.7	50.0		
5 1 k	バーム核油 (9)	100	93.6	75.5	15.4	2.7	1	0.4	80.7	16.4	2.9		
5 1 l	5 ひまわり油 (10)	100	94.2	9.8	17.9	66.5	0	19.0	70.6				
5 1 m	綿美油 (11)	100	94.1	22	18	54.1	0	29.8	23.4	19.1	57.4		
5 1 n	5 えごま油 (12)	100	93.3	84.9	5.7	1.9	1	0.3	91.0	7.0	2.0		
5 1 o	5 花生油 (13)	100	97.4	21.7	41.5	34.2	0	6.4	22.3	42.7	35.1		
5 4	4411 腺脂 (15)	100	95.3	39.5	45.5	10.3	100	0.3	41.4	47.7	10.8		
5 6	4402 ニードル	100	94.6	33.6	48.5	6.1	10	73.4	5.3	65.5			

四

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸(g)

食 品 番 号	食 品 名	100 g 当た り			脂 肪 酸組成			ヘ プ テ セン 酸 17.1 an
		脂 脂	肪 飽 和	肪 不飽 和	飽 和	一 多	不飽 和	
		、総 量	TFA	SFA	MUFA	SFA	MUFA	
g	(.....g.....)	g	g	g	mg	(...%...)	(...%...)	
5 7 a	マーガリン・ハード	82.1	77.5	39.9	32.7	4.4	34.7	
5 7 b	マーガリン・ハード	82.1	77.5	39.9	32.7	4.4	34.7	
6 1 a	アーモンド・乾.	54.2	51.98	4.23	35.07	12.68	0*	31.1
6 1 b	アーモンド	54.2	51.98	4.23	35.07	12.68	0*	31.1
6 4	カシュー・ナッツ、い 味付け	47.2	43.71	9.49	26.48	7.74	0*	0.9
6 7 a	カシュー・ナッツ、い 味付け	47.2	43.71	9.49	26.48	7.74	0*	0.9
6 8 a	4500 くり	0.3	0.15	0.07	0.04	0.04	0*	0.2
6 9	4531 くり	58.7	56.33	6.94	10.24	50.15	0*	2.4
6 12 a	ごま・乾	51.9	48.83	7.47	18.94	22.42	0*	1.3
6 12 b	ごま・干	51.9	48.83	7.47	18.94	22.42	0*	1.3
6 18	ピスタチオ、いり味 付け	56.4	53.81	6.26	31.02	16.53	0*	2.7
6 19	4526 ブラジルナッツの種 類	64.4	55.74	5.53	4.10	37.5	0*	1.1
6 20	4530 ブラジルナッツ、い り味付け	65	62.4	15.6	20.02	26.78	0*	4.4
6 21	4528 ベリーナッツ	58.8	56.2	4.23	46.1	5.88	0*	2.2
6 23	4534 マカデミアナッツ、い り味付け	76.8	73.35	12.52	59.29	1.54	0*	0
6 24	4529 バームクーヘン	60.8	56.6	9.9	16.9	34.72	0*	1.1
6 25a1	4514 花生・大粒種・乾	47.4	46.16	8.67	22.99	14.5	0*	12.2
6 25a2	4514 花生・小粒種・乾	48.3	47.0	10.48	20.04	16.52	0*	12.2

脂肪酸総量100g当たり脂肪酸(g)

食 品 品 番 号	栄 大 コ ー ド	品 名	100g 当たり						脂肪酸組成										
			脂 肪 酸		不飽和 酸		飽和 酸		ビタミンE 効力		コレステロール		オクタン酸 8:0						
			総 量	TFA (.....g.....)	飽 和 TFA	SFA (.....g.....)	不 飽和 和 TFA	MUFA (.....g.....)	多 価 SFA	MUFA (.....g.....)	一 価 MUFA	MUFA (.....g.....)	不 飽和 MUFA (.....g.....)	一 価 MUFA (.....g.....)					
940 c	2819	鶏・手羽	5.5	3.3	3.07	1.6	3.07	85	23	55.8	23.0	3	9.4	16	17.0 amt				
946 b	2705	若鶏・手羽	15.8	3.38	3.92	6.98	2.48	11.0	0.4	29.3	52.1	18.5	8.8	3	16				
947 b	2703	吉鳴せんせん	2.3	0.88	3.17	1.56	0.91	80	0.3	3.0	5.5	17.5	1	0.3	0				
948 b	2701	若鶏・むね・皮なし	2.4	1.72	0.36	0.83	0.33	70	0.3	32.5	48.2	19.3	0.9	0.2	0.1	23.9	6	0	
949 b	2704	吉鳴せんせん	14.6	2.6	3.07	6.17	2.16	95	0.3	30.8	5.4	18.0	0.9	0.3	0	23.5	6	0	
950 b	2702	若鶏・もも・皮なし	7.4	6	1.82	3.04	1.14	90	0.3	30.3	50.6	19.0	0.8	0.2	0	22.9	7.1	0	
951 b	2700	吉鳴せんせん	0.5	0.32	0.1	0.13	0.08	55	0.2	33.8	2.0	21.1	0.8	0	0	23.8	4.5	0	
954	2715	鶏・心臓	15.5	12.57	3.84	6.45	2.28	160	1.1	30.6	51.3	18.1	0.8	0.2	0	22.8	6.8	0	
955	2714	鶏・肝臓	3.1	1.76	0.71	0.43	0.52	370	0	10	21.6	36.0	0.3	0	0	22.2	5.8	0.2	
956	2716	鶏・腸	1.8	1.13	0.4	0.49	0.24	200	0.3	35.5	43.1	21.3	0	0	0	23.8	5.9	0	
958 a	2717	鶏・皮・むね(17)	42.1	38.48	11.83	20	6.65	120	0.6	30.8	52.0	17.3	0	0.2	0	23.6	7.1	0	
959 b	2718	鶏・皮(18)	4.55	0.59	2.55	2.02	1.02	120	0.7	30.9	5.8	17.3	0.9	0.3	0	23.8	6.9	0	
963 a	2606	豚・大型種・肩・脂身つき	15.1	13.65	5.32	6.76	1.57	55	0.1	38.9	49.5	11.5	0.1	0.1	0.1	24.6	3.4	0.3	
964	2620	豚・大型種・肩	7.8	6.67	2.62	3.32	0.73	55	0.1	39.3	49	10.9	0.1	0.1	0	24.5	3.6	0.3	
965 a	2608	豚・大型種・肩つき	22.6	18.57	8.09	8.38	2.1	65	0.2	43.5	45.1	11.3	0.1	0.1	0	26.2	3	0.3	
966 a	2622	豚・大型種・脂身なし	6.6	5.17	6.62	7.07	1.48	65	0.1	43.6	46.6	9.7	0.1	0.1	1.7	0	0.3	0	
967 a	2609	豚・大型種・口一	25.7	23.29	9.95	10.82	2.52	55	0.2	42.8	46.5	10.8	0.1	0.1	1.6	0	26	3.1	0.3
968 a	2621	豚・大型種・脂身なし	13.2	1.08	4.67	5.49	0.92	55	0.1	42.2	49.5	8.3	0.1	0.1	1.8	0	26.2	3.7	0

備考											
ヘブタデセニン酸 17:1	ステアリン酸 18:0	オレイン酸 18:1	リノレン酸 18:3	アラキシン酸 18:4	オトカラエン酸 18:5	イコサン酸 18:6	イコサエン酸 20:1	イコサジエン酸 20:2	イコサエン酸 20:3	アラキドン酸 20:4	イバクサン酸 20:5
0.9	1.7	32.9	31.0	0.6	0.2	2.5	0.6	0.3	0.1	0.7	7.3
0.1	5.6	43.3	15.1	0.9	0.2	0.8	0.1	0.2	0.7	0.4	0.7
0.1	7.4	41.4	14.7	0.7	0.1	0.2	0.8	0.2	0.5	0.1	0.5
0.1	6.4	42.4	15.4	0.7	0.1	0.2	0.7	0.1	0.1	0.6	0.6
0.1	6.8	43.3	15.	0.7	0.2	0.9	0.2	0.2	0.2	0.3	0.9
0.1	7.8	21.8	33.5	0.2	0.1	0.5	0.2	0.1	0.6	2.1	3.6
0.1	9.9	36.5	14.3	0.5	0.1	0.2	0.7	0.4	0.6	2.6	0.5
0.1	7.7	42.2	14.9	0.7	0.1	0.2	0.8	0.1	0.2	0.5	1.2
0.1	6	43.7	15	0.8	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.4	0.7
0.1	6	43.7	15	0.8	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.4	0.4
0.3	11.9	45	10.2	0.5		0.2	0.7	0.4	0	0.4	
0.3	12.1	45.3	19.4	0.4		0.3	0.7	0.3	0.1	0.7	
0.3	15	41.1	9.9	0.6		0.2	0.7	0.4	0.1	0.3	
0.3	14.5	42.5	9.5	0.6		0.2	0.7	0.3	0.1	0.3	
0.3	15.5	41.9	7.3	0.4		0.3	0.8	0.2	0.1	0.4	

筆者紹介

五明 紀春（ごみょう としひる）・アミノ酸の担当

1964年東京大学農学部農芸化学科卒業

1969年東京大学農学系大学院農芸化学専門課程博士課程修了（農学博士）
現在、女子栄養大学教授（食品栄養学）

長谷川恭子（はせがわ きょうこ）・脂肪酸の担当

1957年国際基督教大学教養学部自然学科有機化学専攻卒業

1965年コロンビア大学大学院栄養生化学博士課程修了、Ph. D.

現在、女子栄養大学教授（栄養生化学）

『科学技術省資源調査会編「改訂日本食品アミノ酸組成表」および「日本食品脂溶性成分表」』の転載または複製には、事前に科学技術庁の承認が必要です。
転載または複製に関する照会先は、同庁科学技術政策局政策課資源室です。電話(03)-3581-5271（代表）

たんぱく質の価値を決める
油脂の性質を決める
アミノ酸 & 脂肪酸組成表

平成5年7月 初版発行

監修者 五明 紀春 (C)
長谷川恭子

発行者 香川 純

発行所 女子栄養大学出版部
郵便番号170

東京都豊島区駒込3-24-3

電話 03-3918-5411（営業）
03-3918-5301（編集）

振替 東京 6-84647

印刷所 凸版印刷株式会社

●本書の無断転載・複製を禁じます。

●乱丁本、落丁本はお取り替えいたします。

ISBN4-7895-0308-9 Printed in Japan